

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-07-01 poniedziałek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 20 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (MLE, GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 80 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Brokuły 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 20 g Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,5 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 258,5
2024-07-02 wtorek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g (MLE) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Chleb pszenny 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Kalańior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,8 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 280,9
2024-07-03 środa	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa extra 20 g Pasta jajeczna z brokulami diet 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g (GLU) Serek wiejski 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 248,8
2024-07-04 czwartek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 20 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 80 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 791,6 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 245,1
2024-07-05 piątek	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Twarożek 80 g (MLE) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 50 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna 80 g (JAJ) Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 873,7 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 243,1
2024-07-06 sobota	IMiD Lekkostrawna 2C Kobiety	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 60 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa kalańiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurczątką 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 835,9 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 252,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-07 niedziela	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Schab na kartki 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka z indyka 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,6 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 253,6
2024-07-08 poniedziałek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyzdra szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 80 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka na kartki 20 g Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i żurawiną suszoną 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,2 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 282,3
2024-07-09 wtorek	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurej półki 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 110 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 305
2024-07-10 środa	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Polędwica z piersi indyka 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 301,3

Oznaczenia alergenów:

- MLE - *Białko mleka krowiego,*
- GLU - *Gluten,*
- JAJ - *Jaja kurze,*
- OZI - *Orzechy ziemne,*
- OAR - *Orzechy archaidowe,*
- OWŁ - *Orzechy włoskie,*
- SEL - *Seler,*
- S02 - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- RYB - *Ryby,*
- SKO - *Skorupiaki,*
- MIE - *Mięczaki,*
- SOJ - *Soja,*
- STR - *Rośliny strączkowe,*
- GOR - *Gorzycza i produkty pochodne,*
- SEZ - *Ziarno sezamu,*
- ŁUB - *Łubin i produkty pochodne,*